

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

«Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири»

*Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
студентов и молодых ученых
(26 апреля 2013 г.)
ТОМ I*

г. Иркутск 2013

УДК 796.011

ББК 75.01

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири» материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых (26 апреля 2013 г.). Том I – Иркутск: изд-во ООО «Мегапринт», 300 стр.

ISBN 978-5-905624-10-0

В сборнике опубликованы материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам сферы «физическая культура и спорт» студентам и преподавателям вузов, тренерам, методистам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и физкультурного образования.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Воробьева Е.В. - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Богданович Н.Г. - к. психол. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

Редакционная коллегия:

Дулова О.В. – к.п.н., зав. кафедрой циклических видов спорта и туризма Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Иванова М.В. - к. психол. н., доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Орлова С.В. - к.п.н., зав. кафедрой спортивных игр Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Садовникова А.М. – к.б.н., доцент, зав. кафедрой естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2013

ISBN 978-5-905624-10-0

УДК 796.011

ББК 75.01

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Р.А. Конон, А.Н. Яковлев

Республика Беларусь, г. Пинск, УО «Полесский государственный университет»

Государство призвано создавать инвалидам необходимые условия для индивидуального развития, реализации творческих и производственных возможностей и способностей путем учета их потребностей в соответствующих государственных программах.

Необходимы также данные о реабилитационном потенциале, под которым понимается совокупность имеющихся физиологических, психических и физических особенностей и задатков, позволяющих при создании определенных условий в той или иной степени компенсировать или восстанавливать нарушенные сферы жизни и деятельности. Остеохондроз позвоночника, являясь наиболее распространенным заболеванием, поражает все возрастные группы населения [2, С. 12].

Отсутствие эффективности лечебных воздействий и должных мер профилактики приводят к тому, что через 56 лет от начала заболевания до 60% больных остеохондрозом, признаются инвалидами II и III группы.

Анализ состояния инвалидности и оценка демографической ситуации последнего десятилетия [1, С. 22; 7, С. 128] показывает, что складывающаяся тенденция к общему старению населения означает накопление в обществе контингента лиц средней и старшей возрастных групп.

Материалы изучения состояния здоровья взрослого населения свидетельствуют о том, что уровень его неуклонно снижается и определяется ростом патологии сердечно-сосудистой и нервной системы.

Подобную тенденцию роста заболеваемости взрослого население отмечают исследователи большинства стран [3, С. 52-54], связывая ее со снижением общей двигательной активности людей, ухудшением экологической обстановки и качества питания, ростом частоты

стрессовых ситуаций.

Современные представления о механизмах воздействия физических упражнений на процессы компенсации функциональных расстройств позволяют рассматривать последние как важный фактор физической реабилитации больных и инвалидов остеохондрозом позвоночника [4, С. 25].

Существующие методики использования средств оздоровительной физической культуры для профилактики и реабилитации остеохондроза не учитывают функциональные и возрастные особенности, формирующиеся у инвалидов под продолжительным влиянием остеохондроза и поэтому мало приемлемы для этого контингента.

Изложенное выше позволяет считать, что разработка методики физической реабилитации для инвалидов среднего и старшего возраста, является актуальным исследованием.

Длительное течение остеохондроза позвоночника у лиц среднего и старшего возраста обуславливает гипокинезию и способствует прогрессированию обменно-дистрофических и инволюционных процессов.

Предполагается, что разработка методики восстановления функциональных возможностей позвоночника и повышения общей двигательной активности средствами оздоровительной физической культуры позволит решать задачи профилактики прогрессирования остеохондроза и улучшения физического состояния этого контингента инвалидов.

Целью исследования является разработка эффективной методики оздоровительной физической реабилитации инвалидов с последствиями остеохондроза позвоночника.

Объектом исследования является процесс восстановления функционального состояния организма инвалидов и повышение их двигательной активности.

Методы исследования: теоретические методы - анализ научной литературы, анализ документов, изучение документации специалистов; эмпирические методы - анкетирование, обобщение опыта.

При анализе индивидуальной программы реабилитации были определены: исполнитель; форма реабилитации (амбулаторная, стационарная); сроки выполнения; объём (содержание и количество реабилитационных мероприятий); прогнозируемый результат (возможность компенсации ограничений жизнедеятельности, достижение самостоятельного обслуживания, самостоятельного проживания, интеграции в общество).

Рост числа инвалидов среди лиц старшего и пожилого возраста, перенесших остеохондроз позвоночника, снижение уровня их физической подготовленности и жизнедеятельности организма предопределяет необходимость систематических занятий физическими

упражнениями. Клиническое обследование и комплексная оценка функционального состояния инвалидов, страдающих остеохондрозом позвоночника, позволили установить у них наличие комплекса симптомов, среди которых выделялись боли в поясничном отделе позвоночника (85%), на втором месте ограничение подвижности позвоночника и крупных суставов (55%), затруднение ходьбы (55%), а также быструю утомляемость, нарушение координации и равновесия, избыточный вес.

В основе программы физической реабилитации для инвалидов с последствиями остеохондроза позвоночника должен быть годичный цикл, состоящий из трех этапов: вводного (адаптационного), основного (тренировочного) и заключительного (поддерживающего), и включать в себя 3-х разовые занятия в неделю различными видами оздоровительной физкультуры: гимнастические, дыхательные и специальные упражнения, занятия на тренажерах, оздоровительные ходьба и бег, подвижные игры, а также самомассаж верхних, нижних конечностей и воротниковой зоны.

Предложенная программа физической реабилитации показала высокую эффективность, о чем свидетельствуют результаты эксперимента: статистически достоверное ($p < 0,05$) увеличение обхватов сегментов конечностей, как у мужчин, так и у женщин основной группы, особенно - показатели окружностей груди, талии у мужчин и женщин, окружность таза - у женщин. увеличение показателей кистевой динамометрии: в основной группе у мужчин в среднем на 45 %, у женщин - на 52 % к исходному уровню, в контрольной группе и у мужчин, и у женщин - 1,8%; увеличение силы мышц спины у инвалидов основной группы составило в среднем - 2,3 кг (сдвиги достоверны), в контрольной группе от 0,5 до 1,2 кг - сдвиги недостоверны; улучшение подвижности тазобедренных суставах у инвалидов всех возрастных групп, как при сгибании, так и при разгибании; в результате оздоровительных тренировок сформировалась компенсация нарушений ортостатики, что выразилось в улучшении функции равновесия у наблюдаемых инвалидов.

Целенаправленная программа на развитие основных функций организма средствами легкой атлетики позволила повысить работоспособность и развить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы инвалидов экспериментальной группы; об этом можно судить по возрастанию мощности нагрузки от начала к концу годичного цикла тренировки и по урежению показателя ЧСС и ускорения периода восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Е.В. Построение занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: автореф. дис. . канд. пед. наук / Е.В. Абрамова. - Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 28 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способ-

ность индивида / Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. // Теория и практика физ. культуры. 1988. - № 4. - С. 29-31.

3. Бердышев, Г.Д. 60 лет не возраст! / Г.Д. Бердышев. М.: Физкультура и спорт, 1996. - С. 14.

4. Зациорский, В.М. Секреты оздоровительного бега / Зациорский В.М. // Легкая атлетика. 1983. - № 12. - С. 21-22.

5. Мильнер, Е.Г. Азбука оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Искусство быть здоровым. М., 1984. - С. 128-135.

6. Мильнер, Е.Г. Выбираю бег! / Е.Г. Мильнер. М: Физкультура и спорт, 1985.- 54 с.

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ I.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

<i>Аникеева В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»	8
<i>Аустер Б.В.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ОЦЕНКИ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ	10
<i>Байзакова Е.Н.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	13
<i>Безденежных Г.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГТ	19
<i>Белоусова Ю.И., Воробьева Г.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ	22
<i>Болтовский А. Ю.</i> КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	26
<i>Бриллиантова О.О.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	29
<i>Бубунари А.Т., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М.</i> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ	33
<i>Власов Е.А., Якубовский Д.В., Бояркин Д.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В РАМКАХ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	35
<i>Горбунова О.Н., Соловьева Т.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА	38
<i>Дворкин В.М.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ	81
<i>Дворкин В.М.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	44
<i>Дергачева В.А., Федорова М.Ю., Верещагина Л.М.</i> ДЕТСКИЙ ФИТНЕСС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	47
<i>Дерендяева Е. А., Захарова Н. М.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	50
<i>Доржиева О.С., Галимов Г.Я.</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ	52
<i>Иконникова Л.Н., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОДРОСТКОВ ПРИ ПОМОЩИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	60
<i>Ковригина А.В.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	63
<i>Козлов Е.И., Черкашина С.А., Аксенов М.О.</i> АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ «СПОРТ 3.0»	67

Константинов Р.В., Пружинина М.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ССУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ АВИАЦИОННОГО ТЕХНИКУМА)	69
Крыласова Е.А., Аксёнов М.О. К ВОПРОСУ О НОВЫХ МЕТОДАХ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗа	72
Куваев В.А., Шегебаева К.К., Копейкин Е.В. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВЕЛИЧИНУ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	75
Малиновская Н.В. МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СОДЕРЖАНИИ ТЕХНОЛОГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОБРА- ЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	79
Митина Т.А. ПРОГРАММА ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК «ТАВАТА-MASTER»	82
Мокроусов А.В., Овчинникова Е.И. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ	86
Мякишева О.И., Егоров М.В., Берчатова-Емелина М.Б. МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕНОСНОЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СИЛОВЫМ УП- РАЖНЕНИЯМ И РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ	89
Насыров М.Р. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИ- ТИЯ ПОДРОСТКОВ-БОКСЕРОВ	91
Орлов М.А. МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИ- ЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	94
Парилов И.А. ЛЕТО КРАСНОЕ, СПОРТИВНОЕ	97
Поляков Г.Н., Самойлова Н.И. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	99
Ракоца А.И., Бомин В.А., Павличенко А.В., Тетерина К.А. ЗАНЯТИЯ ТУРИЗМОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	102
Семечев В., Якимов К. В. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ЗА- НЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	105
Тарарухина Т.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ИГРОВОЙ ЧАС В ДОУ	108
Федоров В.В., Кутузова Е.А. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТГМА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММ И ТАБЛИЦ ПОДСЧЕТА ОЧКОВ ПОЛИАТЛОНА	111

НАПРАВЛЕНИЕ II.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Алёхина В.И. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	114
Внучкова Д.С., Федорова М.Ю. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТ- БОЛИСТОК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	117
Журавлева Д.М. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ	120
Калдариков Э.Н. РАЗВИТИЕ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЛМЫКИЯ	122
Лапина Т.С., Рудякова И.В. ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИЦАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ	125

Лесникова О. Н., Рудякова И. В. РИТМОПЛАСТИКА – ОСОБАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	129
Малиновская Н.В. ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	132
Марач Д.С. ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	135
Мякишева О.И., Хаджимамедова В.А. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ УГНТУ	138
Наумова М.И. ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА ГРАЖДАН ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	141
Никулина Е. В., Надежкина С. Н., Бомин В. А. РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	147
Перова Т.Н., Егорычева Е.В, Чернышёва И.В. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ	148
Пляскин А.А., Федорова М.Ю. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	151
Ракоца А.И., Бомин В.А., Буренко С.В. РАБОТА СПОРТИВНОГО КЛУБА В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	153
Рудин М.В. ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВА	155
Семенюк Е.В., Струганов С.М. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ОТНЕСЕННЫМИ К ГРУППЕ ЛФК	157
Сивун Н.Ф. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СТАРЕНИЕ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	160
Сомов В.С., Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА	164
Сорока Д.В., Рассадина Е. И., Жданова А. ПРОЕКТ «ВЕСЁЛАЯ ПЛОЩАДКА» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	167
Суханова Т.А. ПРОБЛЕМА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	170
Эверт Д.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И УЧЁБЫ	172
Эмигенова С.Б., Струганов С.М. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ИРКУТСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»	177

НАПРАВЛЕНИЕ III.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Агупова Е.С., Мокеева Л.А. АВТОМАТИЗАЦИЯ АНАЛИЗА ДАННЫХ АНКЕТИРОВАНИЯ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ	180
Акопян А.А., Федорова М.Ю. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ	182
Дулова О.В. СИНКВЕЙН НА УРОКЕ «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»	185
Козырева А.П. МОТИВАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	190

Куксенко Л. М. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ В ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ТЕМЕ: «СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» РАЗДЕЛ «ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ» В СВЕТЕ НОВЕЙШИХ ТРЕБОВАНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДАННОГО РАЗДЕЛА »	193
Кулешова О.В. МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	197
Лупекина К.М., Гаськова Н.П. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ОБРАЗ ЖИЗНИ	200
Пружинин К.Н., Пружинина М.В. ПРОФИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	203
Сенцова Ю.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	210
Ситников Ю.Е. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	213

НАПРАВЛЕНИЕ IV. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Антонова Е.А., Дронова В.М. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ	217
Ашуркова К.А., Струганов С.М. ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОТРУДНИКОВ ОВД	220
Буйкова О.М., Булнаева Г.И., Дягилева Е.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	222
Виноградова А.В. ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ СМЕЩЕНИИ ПОЯСНОГО ВРЕМЕНИ	225
Гаськова Н.П. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВА-АЭРОБИКИ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	228
Гогужева А.А., Ромыш А.С. МИОПИЯ – ВАШЕ ЗРЕНИЕ В ОПАСНОСТИ	231
Гончарук А.М., Калашников М.А., Бомин В.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЛАБИЛЬНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ У МАЛЬЧИКОВ	235
Гришина Г.А., Садыкова А. А. ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ	237
Гришина Г.А., Черная В.Ю., Швецова К.С. КТО НЕ ХОЧЕТ ВИДЕТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?	240
Иванова Д. А, Шипицина Н.А, Попов С.Е, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧА	243
Иванчиков И.Г. ИЗМЕНЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	247

Иванчиков И.Г. ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	250
Киселева И.Н. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ГО ВУЗА	253
Колбович Е.В., Яковлев А.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЖЕНСКИМ КОНТИНГЕНТОМ	257
Колосова Т.А., Жердакова Д.В., Плужникова К.А. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	260
Конон Р.А., Яковлев А.Н. ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УС- ЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	264
Литвинова О.В., Бомин В.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИ РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО	267
Лузина Л.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ	270
Лыженкова Р.С., Ерошкина А.И. ОЖИРЕНИЕ - ПРОБЛЕМА ВЕКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	272
Мажирина Ю., Богданович Н.Г. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ	275
Олиферко К.В., Петрович Д.Ю., Яковлев А.Н. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧ- НОСТИ	278
Полозняк А.А., Арсютин А.И., Окунджава Н.Г. АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ ПО АКТИВНОСТИ ОБРАЗ ЖИЗНИ	281
Соколова О.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЧУВСТВО ТЕМПА СТУДЕНТОК ВУЗА	284
Тармаева Н.А., Литвинова О.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ, ИСПОЛЬ- ЗУЕМОЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДЕ ИРКУТСКЕ	286
Шарипова А. И. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ФОРМИРОВАНИИЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛО- ГИИДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	290
Шумайлов А.А. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕ- ЛЕЙ ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКА- ЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	293
Шумайлов А.А. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВА- ЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	296